

(シンポジウム)
地域包括ケアシステムを2025年に向けてどのようにまとめ上げていくのか
～withコロナ 密着リハや包括との連携 今後の地域づくり～

宇城市地域リーダー育成事業に関する報告

～地域住民の運動支援と支え手づくり～

宇城地域リハ広域支援センター 済生会みすみ病院

五十嵐稔浩

はじめに

当院では宇城市より日常生活支援総合事業における通所型サービスC（以下通所C）を受託し運営している。

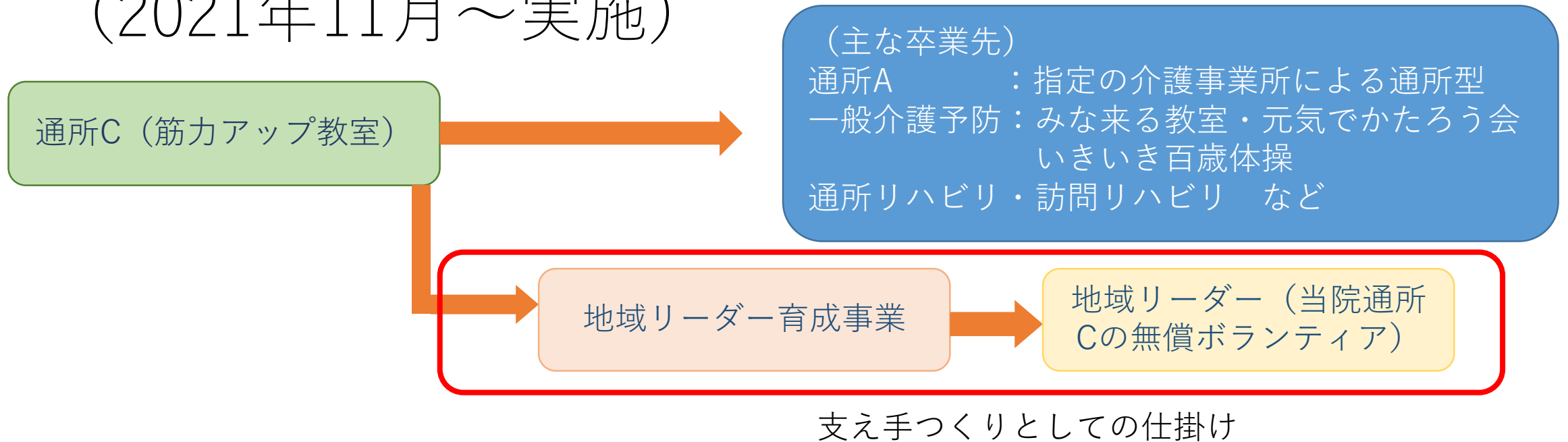
当院が運営する通所Cは、口腔・栄養の管理を行いながら強負荷の月別運動プログラム（6種類）をテキストを用い実施し、心身機能の向上と参加者の運動習慣の定着を促している。

しかし、修了月の運動機能評価では多くの参加者において機能向上が認められるものの、「一人では運動はしない・・・」、「ここに来るから頑張れるけど一人では・・・」など、いわゆる卒業後の運動継続、受け皿に対する不安の声が聞かれてた。

また、当院のある宇城市三角町は高齢化率はR1年実績で44.9%（宇城市高齢者保健福祉計画および第8期介護保険事業計画より）であり、通いの場などの運営が行われていない地区も多く存在する。

このような状況の中で、地域に住む高齢者の心身の健康を守り、自分らしく生き生きと暮らすためには「何かしらの仕掛け」が必要であると考えた。そして、その仕掛けが地域の高齢者が、「ただサービスを受ける人」ではなく「サービスを支える人」となる「支え手づくり」につながることも重要であると考えた。そこで宇城市に相談し「宇城市地域リーダー育成事業」を2021年度より開始した。今回、地域リーダー育成事業の取り組みと経過について報告する。

地域リーダー育成事業の目的 (2021年11月～実施)



- 通所Cの受け皿の構築
- 通所C卒業後の運動機能維持向上支援 (運動機会の提供)
- 通所C卒業生の社会的役割の獲得支援
- 地域包括ケアシステムにおける地域住民・元気高齢者などの「支え手」の育成
- 社会的交流の「場」の提供

地域リーダー育成事業のコンセプト

宇城市地域リーダー育成事業



地域を元気にする人育成プロジェクト

～Foster Community Leader Project (FCLP)～

開始日： _____

氏名： _____

連絡先： 070-6634-8212 (筋力アップ教室)

*お休みの際は連絡をお願いします。

(事業理念)

1. あなたの元気を守りたい!!
2. あなたの元気で身近な人を元気にしよう!!
3. あなたの元気で地域を元気にしよう!!

この地域が元気であるために必要なこと・・・。

それは、その地域に住む一人ひとりが元気にいることです。

だから、

「あなたが元気でいてください。」

そして、

「あなたの元気を、身近な人にすこし分けてください。あなたの元気で身近な人を少し支援してください。」


このような「元気の連鎖」が地域全体を「元気」にすると信じています。



地域リーダー育成事業の運用方法

- 通所Cの卒業生を対象とし、約4ヶ月（計16回）を期間として筋力アップ教室の運営協力（利用者のコミュニケーション支援・体操指導・インストラクター・会場設営など）
- 送迎はなし（自分で通って来れる方を対象）
- 自己負担金なし（通所C卒業時にフリーパスチケットを配布）
- 地域リーダー育成事業は、宇城市地域リハビリテーション啓発事業の一貫として受託（参加者1名1回につき1250円）
- 4ヶ月（合計16回）のカリキュラム修了後認定証を発行
- 認定書発行後、済生会みすみ病院ボランティア登録（ボランティア講習を受講し、ボランティア保険加入）

宇城市地域リーダー育成事業



あなたの元気で
地域を元気に!!!

地域を元気にする人育成プロジェクト
～Foster Community Leader Project (FCLP)～

開始日: _____
氏名: _____

連絡先: 070-6634-8212 (筋力アップ教室)
*お休みの際は連絡をお願いします。

(事業理念)
1. あなたの元気を守りたい!!!
2. あなたの元気で身近な人を元気にしよう!!!
3. あなたの元気で地域を元気にしよう!!!

この地域が元気であるために必要なこと...
それは、その地域に住む一人ひとりが元気でいる
だから、
「あなたが元気でいてください。」
そして、
「あなたの元気を、身近な人にすこし分けて
の元気で身近な人を少し支援してください」
このような「元気の連鎖」が地域全体を「元
めています。」

FCLP 達成シート

日付	項目	自己評価	課題
〃	参加者の皆さんに 対する声かけなど はできましたか?	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> どちらともい えない <input type="checkbox"/> できなかった	〃
〃	いきいき百歳体操 における積極的な 取り組みや参加者 への助言・指導は できましたか?	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> どちらともい えない <input type="checkbox"/> できなかった	〃
〃	月別プログラムへ の積極的な取り組 みや参加者への助 言・指導はできま したか?	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> どちらともい えない <input type="checkbox"/> できなかった	〃
日付	項目	自己評価	課題
〃	参加者の皆さんに 対する声かけなど はできましたか?	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> どちらともい えない <input type="checkbox"/> できなかった	〃
〃	いきいき百歳体操 における積極的な 取り組みや参加者 への助言・指導は	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> どちらともい えない <input type="checkbox"/> できなかった	〃



テキスト (右は1日の振り返りチェック欄)

フリーパスチケット16回分
(通所Cは1回500円でちょっと得した気分!)

Foster Community Leader Project

Certificate

認定証

三角 花子 殿

あなたは宇城市地域リハビリテーション活動
支援事業地域リーダー育成事業 (Foster
Community Leader Project)におけるすべ
ての過程を修了されましたので、ここに「地域
を元気にする人 (Foster Community
Leader: FCL)として認定いたします。

2022年7月22日

社会福祉法人 恩賜財団 済生会
済生会みすみ病院
宇城市地域リハビリテーション活動支援事業
地域リーダー育成事業
担当 五十嵐 裕
川口 幸典
松村 康平
樋方 真樹

Foster Community Leader

済生会みすみ病院筋力アップ教室三角会場

Certificate

認定証

三角 花子

地域を元気にする人 (Foster Community Leader)認定証と名札
16回の過程を修了された方にお渡しします。

実績

- 地域リーダー育成事業利用者延べ人数（2021年度～）：7名
利用中：1名
ボランティア登録（2023年2月時点）：4名
リタイヤ：2名

平均年齢78.7歳（70歳～87歳）

- 移動手段：自家用車4名
バス 2名
乗り合いタクシー 1名



バスで！

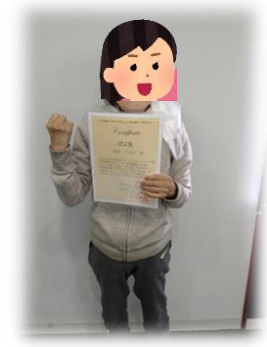


乗り合いタクシーで！



マイカーで！

Foster Community Leader



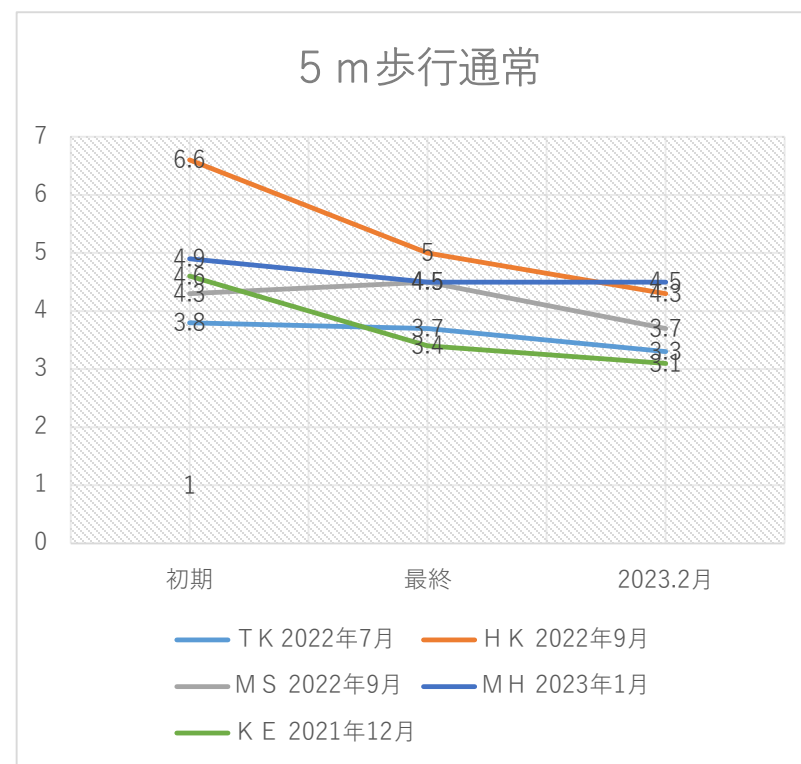
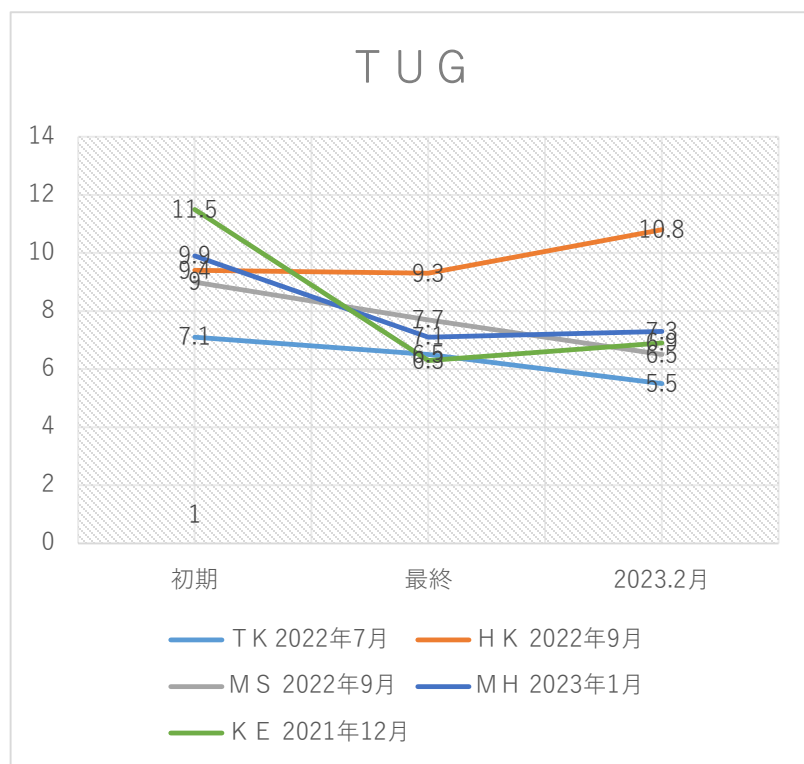
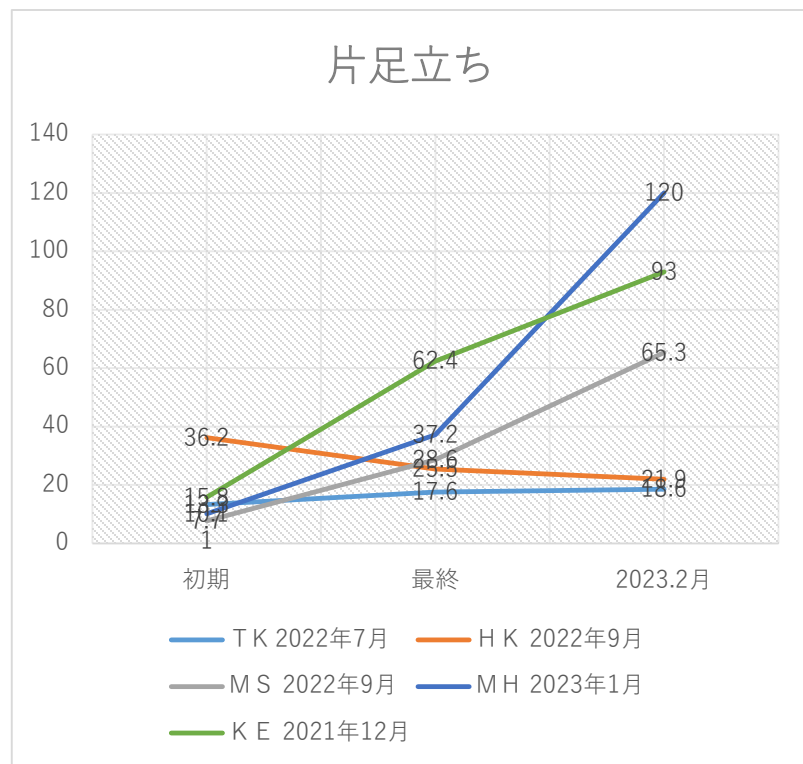
地域リーダー育成事業を卒業し「支え手」となってくれた皆さん

地域リーダー育成事業参加者の運動機能評価の推移

片足立ち	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	13.3	17.6	18.6
HK	2022年9月	36.2	25.5	21.9
MS	2022年9月	7.7	28.6	65.3
MH	2023年1月	10.1	37.2	120
KE	2021年12月	15.8	62.4	93
	平均	16.62	34.26	63.76

TUG	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	7.1	6.5	5.5
HK	2022年9月	9.4	9.3	10.8
MS	2022年9月	9	7.7	6.5
MH	2023年1月	9.9	7.1	7.3
KE	2021年12月	11.5	6.3	6.9
	平均	9.38	7.38	7.40

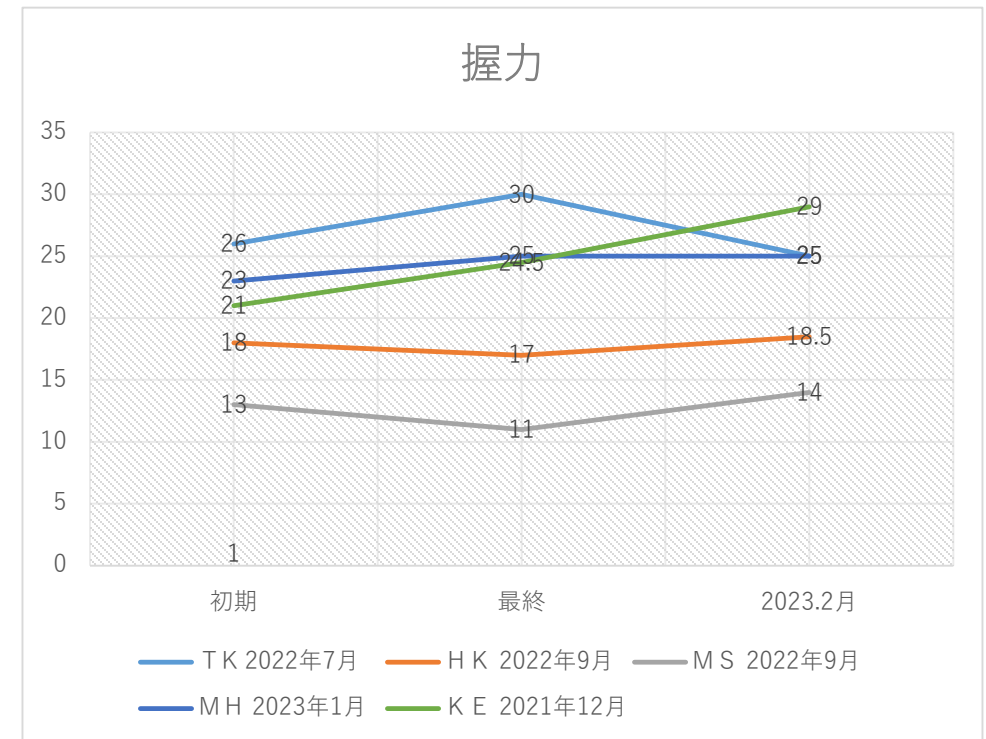
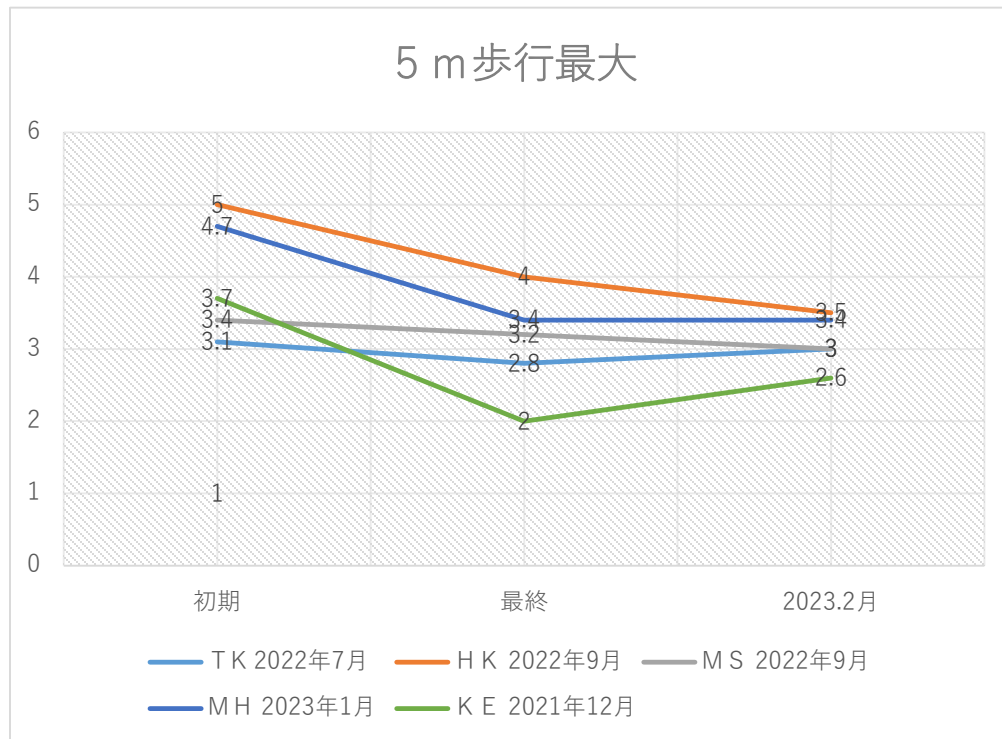
5m歩行通常	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	3.8	3.7	3.3
HK	2022年9月	6.6	5	4.3
MS	2022年9月	4.3	4.5	3.7
MH	2023年1月	4.9	4.5	4.5
KE	2021年12月	4.6	3.4	3.1
	平均	4.84	4.22	3.78



地域リーダー育成事業参加者の運動機能評価の推移

5m歩行最大	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	3.1	2.8	3
HK	2022年9月	5	4	3.5
MS	2022年9月	3.4	3.2	3
MH	2023年1月	4.7	3.4	3.4
KE	2021年12月	3.7	2	2.6
	平均	3.98	3.08	3.10

握力	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	26	30	25
HK	2022年9月	18	17	18.5
MS	2022年9月	13	11	14
MH	2023年1月	23	25	25
KE	2021年12月	21	24.5	29
	平均	20.20	21.50	22.30



地域リーダー育成事業参加者の基本チェックリストの推移

IADL/5	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	0	0	0
HK	2022年9月	1	0	1
MS	2022年9月	2	2	0
MH	2023年1月	2	0	0
KE	2021年12月	0	0	0

閉じこもり/2	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	1	1	0
HK	2022年9月	0	0	0
MS	2022年9月	1	0	0
MH	2023年1月	2	0	0
KE	2021年12月	1	0	0

生活機能/20	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	7	3	1
HK	2022年9月	4	2	2
MS	2022年9月	13	5	2
MH	2023年1月	8	3	3
KE	2021年12月	6	2	1

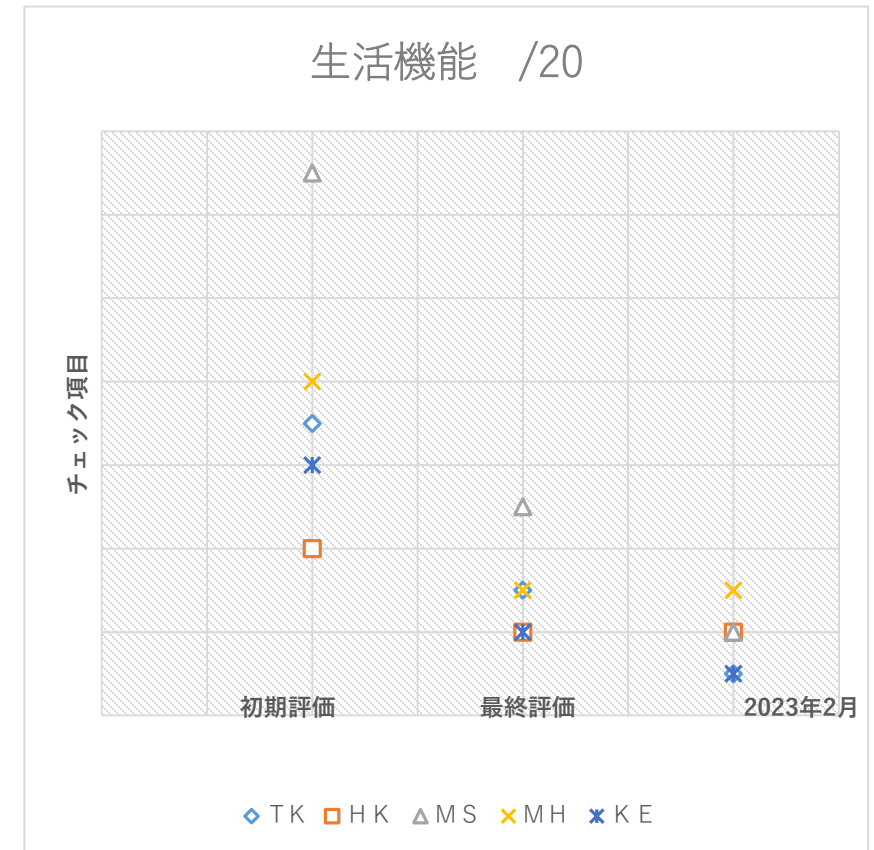
運動/5	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	4	1	1
HK	2022年9月	1	2	0
MS	2022年9月	5	2	2
MH	2023年1月	4	2	2
KE	2021年12月	4	2	1

認知/3	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	0	0	0
HK	2022年9月	2	0	1
MS	2022年9月	1	0	0
MH	2023年1月	0	0	0
KE	2021年12月	1	0	0

栄養/2	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	2	1	0
HK	2022年9月	0	0	0
MS	2022年9月	2	1	0
MH	2023年1月	0	0	0
KE	2021年12月	0	0	0

うつ/5	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	1	0	0
HK	2022年9月	0	0	0
MS	2022年9月	0	0	0
MH	2023年1月	3	3	0
KE	2021年12月	0	0	0

口腔/3	修了月	初期	最終	2023.2月
TK	2022年7月	0	0	0
HK	2022年9月	0	0	0
MS	2022年9月	2	0	0
MH	2023年1月	0	1	1
KE	2021年12月	0	0	0



運動・活動・社会的交流を習慣化させるためには

運動効果の実感、運動の必要性に関する教育、テキストなどの配布による習慣化のための工夫だけでは不十分・・・。

- ①体操を継続することへの「価値」と「目的」の付加。
- ②自らの意思に関わらず、自分が参加できる活動の「場」開催されているという「きっかけ」。
- ③「誰かの役に立ちたい」という「使命感」というスパイス。



いきいき百歳体操の指導



アイスブレイク（お話ボランティア）



月別プログラムのモデル

地域リーダー育成事業のメリットと課題

メリット

- 私たちスタッフの公共交通機関利用に関するハードルが下がった
- 運動機能における維持・向上の効果が期待できる
- 社会的交流や生きがい支援の一助となりうる
- 生活機能評価、運動機能評価を定期的の実施できる。

課題

- 利用者の公共交通機関の利用環境に左右される。（現在の利用者は自宅がバス停の近く、乗り合いタクシーの運行範囲）
- 通所C参加者、地域リーダー育成事業の参加者、ボランティアの住み分け。

地域包括ケアシステムを2025年に向けてどのようにまとめ上げていくのか

ケアリング・コミュニティ

「これまで、障害のある人は、支援を受ける人。障害のない人は支援をする人。という概念が当たり前のように取り扱われてきた。しかし、これは本当に当たり前なのか？ 障害者は支援を受ける人から一歩前に踏み出す。障害のない人、特に医療福祉関係者がこの従来の考え方を換えられるか？ がこれからの社会には必要であり、共に学んでいくという姿勢が必要である。」(長谷川幹先生講演より)

高齢者はただ支えられる人ではない。

障がい者はただ支えられる人ではない。

認知症者はただ支えられる人ではない。

当事者・関係機関・自治体などと協力し、同じフィールドで、双方向に学びあいながら、地域で共に暮らしていくための「システム」、「ひと」、「場」、「もの」などの地域づくりに尽力して行きたい。